

热浪来袭 当“心”中暑

连日来,35℃以上的持续高温天气,让人总感觉烦躁、气短、憋闷。这些感觉,很可能和炎热天气里心脏“压力”增大有关。7月28日,北大医院太原医院心血管内科副主任医师王文强提醒,夏季高温,心脏承受的“压力”比冬季更隐蔽更危险,持续高温,不仅会导致心血管疾病的发作,还会使患者病情加重。

3 牢记五招“护心大法”

“夏季高温,给心脏带来不小的‘压力’,良好的生活习惯是保护好心脏的关键所在。”王文强提醒。

及时补水且少量多次。高温天气补水,不能一次性大量饮水,以免导致血压骤降。要少量多次饮水,每次饮水100毫升至200毫升,正常每天摄入2000毫升至2500毫升的水,市民可根据尿液颜色判断水摄入量的足够与否,尿液淡黄色,说明水量摄入足够。

饮食清淡要均衡。多吃新鲜蔬菜和水果,如黄瓜、西红柿等,这些食物富含维生素和矿物质,有助于降低血压、保护心血管。减少高盐、高脂、高糖食物的摄入。饮食要均衡,保证摄入足够的蛋白质,如鱼、虾、豆类等。

室内外温差不要过大。夏天室内外温差过大,忽冷忽热,对心血管疾病患者极为不利。室内外温差一般控制在8℃以内。

避开高温时段运动。夏季运动要避开10时至17时,可在清晨或傍晚气温较低时运动,选择散步、慢跑、打太极拳等项目,运动量以不感到疲劳为宜。

定期监测血压。正常人群,建议每月测量1次至2次血压。高血压患者在夏季血压波动较大,可每天早晚各测量一次血压,并记录数据。如果发现血压异常升高或降低,要及时就医。

记者 刘涛

1 揪出三大“发病主谋”

“许多人认为,冬季是心血管疾病的高发季。其实不然,夏季高温对心血管的威胁是隐蔽而持久的,危险性更高。”王文强说,近期心血管疾病患者就诊人数增多,且呈年轻化趋势。

为什么心脏“怕热”?王文强分析,一是心血管负担加重。天气炎热

时,人体新陈代谢加快,心脏的工作量明显增加。心脏需要泵出更多的血液来满足身体各部位的需氧量,导致心肌耗氧量增加。同时,高温环境可能影响睡眠质量,进而增加心脏的负荷,出现血压不稳的情况。

二是血液黏稠度增加。高温天气促使机体出汗,导致身体水分快速

挥发,血液变黏稠,血液流速减慢,沉积物堆积增多,容易形成血栓。

三是血压易波动。天气炎热,易导致交感神经兴奋性增加,使血管扩张,从而引起血压升高。同时,夏季室内外温差大,频繁进出空调房,血管难以适应这种冷热交替的变化,也容易诱发血压波动。

2 紧盯四个“要命信号”

“医生,我最近总感觉胸闷、气短、心慌,怎么回事?”69岁的吴大爷询问。“这是心血管疾病早期发出的信号,一定要高度重视。”王文强认真为吴大爷做着检查,并再三叮嘱。

“能识别早期信号并迅速采取行动至关重要。”王文强提醒,心血管疾病有四个信号,信号一,胸闷气短。高温天气,突感胸闷气短,喘不上气,是因为心肌缺血、缺氧,可能存在心绞痛、心肌梗塞等心血管疾

病的风险。

信号二,心悸心慌。这是心血管疾病的常见症状,感觉心跳加快、不规律,这可能是由于心律失常引起的,如早搏、房颤等。如果不及及时治疗,可能会导致心脏功能受损,甚至引发猝死。

信号三,头晕头痛。当脑部供血不足时,会出现头晕症状;如脑血管发生痉挛或堵塞,则会引起头痛,这可能是由于高血压、脑卒中等疾

病引起的。

信号四,乏力无力。如果突然出现一侧肢体麻木、无力,这可能是脑卒中的前兆。脑卒中是由于脑血管破裂或堵塞导致脑组织缺血、缺氧而引起的一种严重疾病。

王文强特别提醒,如出现上述症状时,要立即停止活动,原地坐下或躺下休息,避免剧烈运动加重心脏负担。同时,拨打120急救电话。在等待救援中,要保持冷静。

健康过伏天 记住3个“三”

本报讯(记者 刘涛)7月30日进入中伏,迎来一年中最热的10天。7月29日,山医大一院中医科主任郭洪波提醒,一年最“毒”的时候,暑、湿、热,三邪夹攻,阳气外泄,正气最虚,中伏养生,稳住阳气是头等大事,要记住3个“三”,健康过伏天。

三处别贪凉。中伏,人体毛孔张开、阳气外浮,寒气一旦趁虚而入,易隐在经络、藏在关节、躲在脏腑。三伏天,尤其中伏这段时间,要守住头、腹、脚三处,别贪凉。空调、风扇不能直吹头,头为“诸阳之会”,阳气汇聚之处,冷风一

吹,最容易头痛、偏头风,严重的还能引起面瘫;肚子不能受寒,脾胃属中焦,是气血生化之源,寒气侵袭肚子,脾胃就虚了,吃啥都消化不了,还容易腹泻、积食、食欲差;脚不能泡凉水,脚是离心脏最远的部位,又布满与五脏六腑相通的反射区,寒从脚入最伤肾。

三样要多喝。中伏不光热,还湿。暑湿合邪,最爱缠着中老年人,尤其体内阳气虚、脾胃功能弱的人群,一不小心就中暑、湿热上身。中伏推荐饮用“三杯水”,西洋参麦冬水,中伏汗出多、睡不安、生津不足,心阴容易受

损,西洋参3克、麦冬5克,每天用保温杯泡着喝,清心降火,润肺生津,对夏季心烦失眠有帮助;生姜红枣水,中伏虽热,但“暑中夹寒”,生姜3片、红枣3颗煮水喝,既能养胃暖身,也能补气护脾,是三伏养阳经典搭配;茯苓薏仁水,湿气重的人,舌苔厚腻、身体沉重、脸上油光、水肿浮肿,用茯苓10克、薏仁15克煮水当茶饮,一天喝500毫升左右,帮助排湿,不伤正气。

三时做三事。中医讲“春夏养阳”,中伏正是补阳气的黄金时期,而一天中有“三个时辰”,要做对“三件

事”,阳气才能稳住。第一件事,早上7时前起床,晒背补阳,中医说“背为阳中之阳”,三伏天阳气最盛,早晨太阳升起的时候,站在阳台上晒背10分钟至15分钟,缓解颈肩僵硬、促进气血流畅;第二件事,11时到13时,静养护心,午时阳气最盛,也是最容易上火、心烦、烦躁的时候,这个时段不要剧烈活动,不要暴晒出行,最好小睡20分钟,养心护神,恢复气血;第三件事,21时前入睡,养阴护阳,晚上阳气归于肾藏,是身体恢复的重要时刻,21时后最好别看手机、少动脑,22时前睡觉。

冬病夏治正当时 社区送来三伏贴

本报讯(记者 郭晓华 文/摄)7月22日,双塔寺一社区联合黑土巷社区卫生服务中心开展“冬病夏治”三伏贴惠民活动,将专业的中医诊疗服务送到居民家门口。

活动现场,黑土巷卫生服务中心医护人员,为居民们细致敷贴三伏贴,并耐心解答健康咨询。“张阿姨,您这膝盖怕凉的毛病有几年了?三伏贴对风湿性关节炎效果不错,今天贴第一伏,记得贴完别吃生冷的。”医生一边操作,一边叮嘱注意事项。活动现场还设置了血压、血糖检测区,让居民一站式享受多项健康服务。

“以前总听说三伏贴好,但去医院得挂号、排队,我这老胳膊老腿的不方便。现在社区把医生请



过来,下楼就能贴,还免费测血压,真是太贴心了!”刚贴完三伏贴的李大爷高兴地说。活动中,医护人员还开设“中医小课堂”,用通俗易懂的语言向居民讲解三伏贴的养生原理、适用人群和注意事项。此

次“三伏贴进社区”活动,不仅让居民在家门口享受到便捷的中医服务,更普及了健康养生知识,得到了社区居民的好评。社区负责人表示,今后将继续开展此类惠民活动,为居民健康保驾护航。

弘扬养生文化 中医院推出代茶饮

本报讯(见习记者 孙佳敏)近日,清徐县中医院紧跟中医药养生潮流,推出中药代茶饮,为不同体质和调理需求的人群带来健康新选择。

当下中医养生热度攀升,中药代茶饮凭借健康、便捷、性价比高备受青睐。清徐县中医院推出的中药代茶饮涵盖通便润肠、实用保健、中老年专项健康辅助治疗等多个品类。其中,消暑开胃的乌梅饮以陈皮、生山楂等为原料,能生津止渴,不过孕妇和胃肠不适者需谨慎饮用;美容减肥的祛痘茶可清热解毒、化痰散结,改善痤疮等皮肤问题。

另外,还有通便润肠类代茶饮缓解肠道困扰,实用保健类应对身体小毛病,中老年专项健康辅助治疗类则针对性助力中老年群体健康。专家建议,饮用时可选择闷泡,或用养生壶加水煮15至20分钟;储存于阴凉通风处,或放入冰箱冷藏,特别提醒孕妇饮用前务必咨询医师,遵医嘱饮用。